به نام خدا

نام و نام خانوادگی:	وزارت آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران	تاریخ آزمون: ۱۰/ ۱۰ /۱۴۰۲
نام دبیر:	اداره آموزش و پرورش شهرستان لاهیجان	زمان آزمون: ۴۵ دقیقه
آزمون درس : سلامت و بهداشت	دبیرستان پسرانه یاسین – متوسطه اول	نام کلاس:

ردیف	سوالات صفحه اول	بارم
۱	**درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را براساس مطالب کتاب درسی مشخص کنید.** **الف) عوامل مؤثر بر سلامت همیشه موجب تقویت فرد می شود. (ص□ غ□)** **ب) هر نوع تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن چاق محسوب می شود. (ص□ غ□)** **ج) اگر کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می یابد. (ص□ غ□)** **د) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول ماه معادل ۴ تا ۵ کیلوگرم می باشد. (ص□ غ□)**	۱
۲	**با توجه به مطالب کتاب درسی در پرسش های زیر گزینه های درست را انتخاب نمایید.** **الف) شرایط زندگی و امنیت جزء کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت می باشد؟** **۱) عوامل ژنتیکی □ ۲) عوامل محیطی□** **۳) دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی□ ۴) سبک زندگی □** **ب) کنترل خشم جزء کدام یک از انواع خودمراقبتی محسوب می شود؟** **۱) جسمی□ ۲) اجتماعی□ ۳) روانی ـ عاطفی □ ۴) معنوی □** **ج) بلوغ زودرس و پرخوری عصبی به ترتیب مربوط به کدام یک از عوارض چاقی می باشد؟** **۱) مشکلات سیستم عصبی ـ مشکلات گوارشی □** **۲) مشکلات گوارشی ـ مشکلات روانی □** **۳) مشکلات غددی ـ مشکلات گوارشی □** **۴) مشکلات غددی ـ مشکلات روانی □** **د) بیشترین تأثیر بر سلامت سهم کدام یک از عوامل زیر می باشد؟** **۱) عوامل ژنتیکی و فردی □ ۲) سبک زندگی □** **۳) دسترسی به خدمات بهداشتی ـ درمانی□ ۴) عوامل محیطی □** **هـ) «طبیعی بودن نبض» و «داشتن روحیه انتقادپذیری» به ترتیب مربوط به کدام نشانهٔ سلامت است؟** **۱) روانی ـ معنوی □ ۲) اجتماعی ـ روانی□** **۳) جسمانی ـ اجتماعی □ ۴) جسمانی ـ روانی □** **و) کدام مورد از عوامل چاقی نمی باشد؟** **۱) بیماری های جسمی□ ۲) ژنتیک□** **۳) فعالیت بدنی زیاد □ ۴) داروها □**	۱/۵

www-kanoon.ir

ردیف	سوالات صفحه دوم	بارم
۳	**در عبارتهای زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.** **الف) با توجه به دیدگاه اسلام ــ در تعریف سازمان بهداشت جهانی در سلامت ــ جنبهٔ ..... آن غفلت شده است.** **ب) دفع درست زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت ..... می باشد که در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی موثر است.** **ج) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ..... درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد.** **د) در عوامل بیولوژیکی، از جمله حشرات موذی می توان به ..... اشاره کرد که منابع آلوده را به مواد غذایی منتقل می کنند.** **هـ) نور، حرارت، ..... و ..... از جمله عوامل فیزیکی هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند.** **و) بیماری های ناشی از غذا به ..... دسته تقسیم می شوند.** **ز) ..... که به دلیل آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت کش ها، فلزات سنگین و حشره کش ها بروز میکند.** **ح) گسترش استفاده از غذاهای خیابانی یکی از علل بیماری های ..... می باشد.** **ط) ارتباط سالم فرد با جامعه را ..... می گویند.** **ل) سرطان به معنی رشد، تکثیر و گاهی ..... غیرطبیعی سلول های بدن است.**	۲/۵
۴	**از بین کلمه های داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید.** **الف) براساس هرم غذایی میزان مصرف میوه‌ها نسبت به گوشت و تخم‌مرغ (بیشتر/کمتر/برابر) است.** **ب) کم کاری تیروئید مربوط به (عامل ژنتیک/بیماری های جسمی/عامل روانی) می‌باشد.** **ج) عفونت های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به (ویروس/ کرم کدو/ آفت کش) ایجاد می‌شود.** **د) کربوهیدرات اضافی بدن به مقدار معینی به صورت (کربوهیدرات ساده/گلیکوژن/چربی) ذخیره می‌شوند.** **هـ) وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث (بیماری/ مسمومیت / عفونت) غذایی می شود.** **و) منظور از نگهداری غذا به صورت کاملاً سرد، نگهداری آن در دمای زیر (۴/صفر/۱۰) درجه سانتی‌گراد می‌باشد.** **ز) از اصول تغذیه سالم، «نیازمندی های تغذیه ای» به اصل (تعادل/ تنوع/ تناسب) اشاره می‌کند.** **ح) الگوی سیب در چاقی (زنان/مردان) شایعتر است و توده چربی در الگوی سیب در ناحیه (شکم/ران‌ها) تجمع دارد.** **ط) اسیدهای چرب (اشباع / غیراشباع) در روغن زیتون وجوددارد.** **ی) افراد باید از گروه های غذایی که در بالای هرم غذایی قرار می گیرند. (کمتر/ بیشتر) مصرف کنند.** **ک) عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی ــ عروقی/ عضلانی ــ استخوانی/تنفسی) در عوارض چاقی است.** **ل) در مورد رشد تومور در سرطان معده، در فاز (۳/۲/۴) تومور به ارگان (اندام)های مجاور دست اندازی می‌کند.**	۳

www-kanoon-ir

ردیف	سوالات صفحه چهارم	بارم
۵	**به پرسش های زیر پاسخ های کوتاه و مناسب دهید.** **الف) براساس شاخص توده بدنی اگر فردی دارای BMI =۳۳ باشد، درجه چاقی او را مشخص کنید.** **ب) عدم تشخیص و درمان بموقع کدام بیماری منجر به نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه می‌شود.**	۰/۲۵ ۰/۲۵
۶	**از مزایای «مدنظر قرار دادن موفقیت ها» در برنامه ریزی خود مراقبتی دو مورد را بنویسید.**	۰/۵
۷	**مراحل نامرتب به اقدامات ضروری هنگام مواجهه شدن با سکته قلبی در یک فرد می باشد. با توجه به مطالب کتاب درسی آنها را در موارد «الف تا د» مرتب کنید.** **۱) فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار می گیرد.** **۲) بیمار در اسرع وقت با برانکارد یا صندلی چرخدار به درمانگاه منتقل شود.** **۳) از هر گونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود.** **۴) لباس های تنگ او را کمی باز کنید.**	۱
۸	**با توجه به مطالب کتاب درسی، برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بنویسید.** **الف) در کشور ما برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده کرد.** **ب) میوه های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می شوند.**	۲
۹	**به پرسش های زیر با توجه به مطالب کتاب درسی پاسخ دهید.** **۱) به چه دلایلی پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (۲ مورد)** **۲) سلامت اجتماعی شامل کدام مهارت ها و عملکردها است؟** **۳) مواد غذایی مورد نیاز بدن شامل چه چیزهایی می باشد؟** **۴) بیشترین آلودگی در مواد غذایی چگونه ایجاد می شود؟**	۸
	«سربلند باشید» **جمع نمرات:**	**۲۰**